

高畠高生の活躍

令和6年2月6日の山形新聞

「若者の声」の欄に、1年次生
勝見詩歩さんと長谷部まほりさん
の文章が掲載されました。

若者の声 高畠高

朝食の大切さ改めて学ぶ

■1年 勝見詩歩

授業で朝食について学びました。興味を持って調べ

てみたところ、毎日朝食を
取る人の割合は約7割でし

た。

朝食をきちんと食べている人と、全く食べない人では学力に差が出るこの結果もありました。このことから朝食を取ることでも脳の血流が良くなり、動きも活発化すると考えられます。

また和食と洋食では、和食のメニューの方が食物繊維が多く、血糖値の上昇を抑えてくれます。しかし、朝食に洋食を選ぶ人の割合が多い傾向にあるようです。作るのに時間や手間が

かからず、食べやすいという良さがあるのは分かりますが、より栄養のある和食を意識して食べることが大切だと思います。

このように朝食をきちんと取ることは一日の生活に大きく影響します。規則正しい生活を意識し、朝食を取ればエネルギーとなり、授業にも集中して取り組めると思います。和食を心がければ健康にもいいです。朝食の大切さに改めて気付くことができました。

ちよつとずつ 読書の習慣

■1年 長谷部まほり

本を読む習慣がある若い世代が少ないように感じます。そこで読書の効果について調べてみることにしました。

読書によって脳が活性化し記憶力や集中力が高まり、文章力も向上するようです。他にもストレス解消や気分転換にも役立ちます。小学5年生から中学3年生までを対象にした読書量と偏差値に関する調査結果によると、読書時間が長いほど成績が良くなっていました。

また交流サイト(SNS)などを多く利用する子どもより、読書に親しんでいる子どもの方が学力が高いという結果もあります。読書をしなない理由として「仕事や勉強などが忙しくて時間が取れない」「本の値段が高くて買えない」などが考えられます。

それでも、ちよつとずつ読書をする習慣を身に付けるのがいいようです。本の値段が高くて買えない場合は、図書館を利用すれば解決できます。多くの人に読書の効果を知ってもらい、日常生活に役立ててほしいと思います。

紙面編集・松浦悠人

